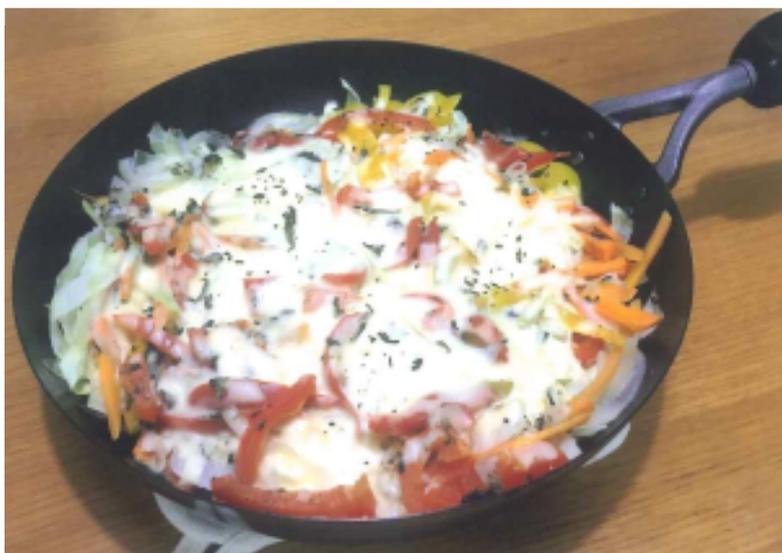


野菜とささみのチーズむしやき



★工夫したところ・おすすめポイント★
いろんな野菜を入れて彩りや栄養価
を考えて作りました。

●材料（4人分）

キャベツ・・・・・・・・・・1/6個（150g）
にんじん・・・・・・・・・・1/2本（70g）
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個（100g）
しめじ・・・・・・・・・・1房（100g）
赤パプリカ・・・・・・・・・・1/2個（70g）
黄パプリカ・・・・・・・・・・1/2個（70g）
ささみ・・・・・・・・・・300g
ピザ用チーズ・・・・・・・・・・200g
乾燥バジル・・・・・・・・・・少々
酒・・・・・・・・・・100cc
塩こしょう・・・・・・・・・・少々
オリーブオイル・・・・・・・・・・適量

チーズがたっぷり、野菜がおい
しく食べられます。
アルミホイルに包んで、ホイル焼
きにしても良いですね。



●作り方

- ①野菜を全て細切りに、ささみはすじを取ってそぎ切りにする。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、ささみを炒める。
- ③②に野菜と酒、塩こしょう加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④野菜がしんなりしたらピザ用チーズをのせ、最後に乾燥バジルをかける。
- ⑤もう一度ふたをし、チーズが溶けたら完成。